

网传“经常在外面喝粥等于服毒，因为外面卖的黏稠、香喷喷的粥里面添加了黄原胶、粥宝等增稠剂；老酸奶也别经常喝了，因为酸奶中会加羧甲基纤维素钠 (CMC)，恐对健康不利。”真的是这样吗？

增稠剂只增稠不增愁

多来自于天然食物

增稠剂到底是什么

食品添加剂中的增稠剂有30种左右，它们可以赋予食品黏稠、适宜的口感。增稠剂中最常见的是改性淀粉和胶类物质，比如羧甲基淀粉钠、黄原胶、果胶、明胶等：

果胶等多糖类

果胶是一种水果里含有的水溶性膳食纤维，例如苹果、香蕉等水果果胶就非常丰富，果胶不仅能润肠通便，调节肠道微生物环境，还能降低血胆固醇和血糖，起到辅助减肥的作用。

单硬脂酸甘油酯等脂类

单硬脂酸甘油酯主要是由氢化棕榈油为原料生产而成，是一种乳化剂，主要功能是使牛奶中的脂肪分布更为均匀、稳定，防止时间放置久了出现脂肪上浮牛奶分层的情形，常用于酸奶、冰激淋、巧克力、糖果以及含脂肪的蛋白饮料等食品中。大量试验证明，单硬脂酸甘油酯在人体内能被正常代谢为脂肪酸和多元醇，被吸收或者排出体外，不会在人体聚集危害健康。

羟丙基二淀粉磷酸酯等变性淀粉

这也是我们比较反感的成分之一，主要是它的名称化学气息太浓了。其实变性淀粉的主要成分依然是天然淀粉，只是通过物



理和化学方法使之变性，从而具备增稠和稳定的功效。这类添加剂人体能安全代谢，完全不用担心。

明胶

明胶是一种非常常见的天然食品添加剂，主要用于增稠和定型，它是胶原蛋白水解的产物，易溶于水，常用于果冻、酸奶、冰激凌、软糖等食品。而且明胶不含脂肪和胆固醇，蛋白质含量高，极容易被人体消化吸收，还能促进肠道微生态健康。

增稠剂多来自天然食物

增稠剂说起来好像很神秘，

其实它们的使用有不少都是受到我们传统工艺的启发。比如有经验的厨师只用一个鸡蛋就能让一大锅汤看上去漂浮着许多鸡蛋，秘诀就在于勾芡。红烧鱼的汤汁在冷藏室里会成冻状，能形成冻状物质叫做明胶，也可以叫做胶原蛋白。明胶就是一种常见的增稠剂。

也就是说，很多增稠剂都是来自于天然食物，比如海藻酸钠、琼脂等。增稠剂的安全性一般来说都非常高，而且它们也算膳食纤维。即使是所谓的人工合成、化工产品，其安全性也是受到严格检验后才能上餐桌。

粥店增稠剂：更爱用淀粉

粥店用增稠剂，更多的可能是客人太多，后厨没有时间等米慢慢熬稠，只好用增稠剂“拔苗助长”，让粥的口感更好。

传闻中提到的“黏稠、香喷喷的粥里添加了黄原胶、粥宝”，黄原胶是玉米淀粉经过微生物发酵得来，从某种程度上讲也是纯天然的。而所谓粥宝，配料主要是淀粉或改性淀粉。因此“长期超标使用粥宝会对人体有害”的说法，并无科学依据。

此外，从成本效益考虑，放淀粉显然比放食品添加剂更省钱。一位粥铺的老板说，“黄原胶要比淀粉贵得多，谁会用呢？用淀粉勾芡就能让汤粥变稠。”40块钱只能买2斤黄原胶，如果是买淀粉足足可以买20斤。

酸奶增稠剂：稳定形态不会有害

经常喝酸奶的人知道，普通酸奶比较稀，呈液态，而老酸奶则比较稠。老酸奶中是不是也加了增稠剂，经常吃会不会给身体带来危害？

目前确实存在往酸奶中加入稳定剂和增稠剂的现象，像酸奶中使用的羧甲基纤维素钠，可以起到稳定饮料组织状态的作用，具有防止沉淀分层、改善口感等特性。有些企业采用单一的CMC作为增稠稳定剂；有些企业则将CMC和其他增稠稳定剂、乳化剂复合在一起。但只要适量添加，是不会对人体产生危害的。

但需要注意的是，有的增稠剂是淀粉水解产生的糊精、改性淀粉等，它们本身无毒无害，但和白糖一样容易升高血糖。有的人喝了无糖酸奶后血糖反而升高，很可能是由增稠剂引起的。因此，在购买无糖产品之前，一定要看清配料表，提防增稠剂对血糖带来的影响。

(薛涛)

【健康红绿灯】

绿灯

睡前两小时洗澡最健康



如果睡前想洗个澡，最好提前2小时沐浴。睡眠往往在体温下降后来临，热水浴会使体温升高，推迟大脑释放出“睡眠激素”。如果某天只能在睡前洗澡，可以在浴后用湿毛巾冷敷额头5分钟，让体温回落到正常水平，帮助尽快入睡。

连须煮玉米利尿胆



煮玉米，要注意留最内层的两层薄皮和玉米须一起煮。将新鲜玉米最外侧厚皮剥掉，留内层薄皮煮，玉米味道更香，而玉米须有利胆、利尿等作用。煮过玉米的水也有防感染的作用。另外，老玉米粗纤维含量高，可溶性糖含量很低，适合糖尿病人吃。

红灯

牙齿不是越白越好



健康的牙齿应该是半透明的淡黄色。牙齿的颜色和牙釉质的钙化程度相关，钙化好透明度就好，硬度也就越高。正因为透明度较高，可以透出牙本质的乳黄色，所以是淡淡发黄。钙化不好或发育有缺陷的牙釉质，透明度差，看起来比较白。这种牙抗龋坏的能力比较差，更容易磨损或龋坏。

山药发芽不要食用



山药发芽后虽然并没有产生龙葵素一类的有毒物质，但是山药本身的营养物质在山药发芽的过程中已经开始发生转化，其营养价值开始下降。而且对于肠胃承受能力较弱的人来说，吃了发芽的山药还容易出现腹泻的现象。所以，山药如果发芽了，还是不要食用为妙。

丰台工商分局

查获仿冒斯凯奇牌运动鞋9986双

近日，丰台工商分局根据(SKECHERS)斯凯奇商标权利人举报，丰台工商分局稽查大队组织执法人员对丰台某运动鞋销售商店和其仓库进行了突击检查，现场发现当事人正在销售的(SIKAILUN)斯凯伦牌运动鞋使用的商标与(SKECHERS)斯凯奇注册商标构成商标近似，执法人员将当事人门店销售和仓库存储的共计9986双仿冒斯凯奇运动鞋进行了依法扣留，并约见当事人于指定日期携带营业执照、进销货票据、商标注册证明等资料，到工商部门接受进一步处理。(渠忠涛)



晚餐吃太饱压迫大脑

大量的临床医学研究证实，晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人血脂一般要高3至4倍，而患高血脂、高血压的人如果晚餐经常进食荤食无异于火上浇油。

晚餐过饱，血液中糖、氨基酸、脂肪酸的浓度就会增高，晚饭后人们的活动量往往较小，热量消耗少，上述物质便在胰岛素的作用下转变为脂肪，日久身体就会逐渐肥胖。晚餐忌禁甜食，甜食被人体吸收后会直接转化为脂肪。在晚餐进食甜食，根本就没有运动就进入睡眠，势必会导致发胖。

此外，晚餐过饱可使胃腹胀，对周围器官造成压迫，胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传递信息给大脑，引起大脑活跃，并扩散到大脑皮质其他部位，诱发失眠。这些都是需要我们注意的。

(嘉怡)

北京万商石信会计有限公司
遗失营业执照副本(统一社会信用代码:91110107352986328X)。
声明作废
北京万商石信会计有限公司
二〇一八年一月八日

“记录京城暖心事”有奖征集活动开始啦

劳动午报新媒体“记录京城暖心事”有奖征集活动开始啦！即日起至1月21日，您可以通过手机记录下京城街头温暖一瞬，企业、工会送温暖等场景，上传至劳动午报微信作品征集系统，并附140字以内的图片说明，同时按要求填写真实姓名、电话、通讯地址。

1月22至1月28日，活动进入投票点赞阶段，我们将依据投票结果，为人气最旺的小伙伴们送上一份精美礼品。

参与方式：关注“劳动午报”微信公众号，点击底部菜单进入“京城暖心事”栏即可；也可扫描右侧二维码，直接进入参与系统。

